

# 12月給食だよ

令和5年 12月  
東戸塚らびっと保育園

今年も、残すところあと1ヶ月となりました。

風邪やインフルエンザが流行する季節です。病気に負けないよう、バランスの良い食事を心がけましょう。



## スプーンの持ち方 3ステップ

1, スプーンを上から握る

まだ指先の力が弱くすくえない事もありますが、自分で食べたい意欲を大切にあげましょう。

2, スプーンを下から握る

スプーンを使うことに慣れてきたら柄を下から握るようにしてみましょう。

3. えんぴつ持ち

お箸やえんぴつを使える為にスプーンで十分に慣れる事が大切です。



目安として、手のひら握り(1歳)→指握り(1~2歳)→鉛筆握り(2歳後半)というステップで進んでいきますが、個人差がありますので、お子様の成長に合わせて進めてあげましょう。

**\*にじ組、そら組は、1月より白米に7分づき玄米を3割入れる予定です。**

## にじ組、そら組の食事の様子

食具を上手に使用して食べられるようになってきました。



## 食育活動

11月20日、にじ組、そら組が「里芋掘り」をしました。

にじ組は、最初は恐る恐る土をツンツンしていましたが、段々と慣れて、上手に掘っていました。土の中から次々出てくる里芋に「あったよー！」と見せてくれました。



そら組は以前、じゃがいも掘りを行っていたので、慣れた手つきで、次々と里芋を掘っていました。



みんなが掘った里芋は、当日の給食の味噌汁の具にして食べました。

## ゆめ組の食事の様子

離乳食に使える食材も増え、上手に噛んで食べられるようになってきました。

